HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIVIS BEM DI LINGKUNGAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Ilmu Sosial dalam bidang Psikologi

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
No. KLAS: K D-2010 010 PSI
No. REG: D-2010/PSI/010
ASAL BUKU:
TANGGAL:

Oleh :

MAKHFUDZ JUNAIDI
NIM : BO 7303070

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2010

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Makhfudz Junaidi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 24 Januari 2010

Pembimbing

Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP. 197502052003121002

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Makhfudz Junaidi ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi

Surabaya, 22 Februari 2010

Mengesahkan,

Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah

Dekan,

Dr. Aswadi, M. Ag
NIP. 196004121994031001

Ketua,

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Sekretaris,

Siti Khorriyatul Khotimah, M. Psi Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji I

Dra. Hj. St. Azizah R., M.Si
NIP. 195510071986032001

Penguji II

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada keseharian, ada berbagai peran yang dijalani oleh individu, salah satunya adalah perannya sebagai seorang mahasiswa. Banyak sekali pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang dihadapi dan harus dijalankan oleh mahasiswa. Pekerjaan, tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan berbagai macam tugas, laporan, makalah, maupun ujian yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilaksanakan secara rutin, dan juga tugas-tugas akademis lainnya. Berbagai hal dan situasi juga dapat mempengaruhi keberhasilan prestasi mahasiswa atau justru menghambatnya.[1]

Etos belajar dan orientasi kuliah menjadi syarat mutlak bagi keberhasilan mahasiswa menjadi sarjana berkualitas yang benar-benar menguasai kompetensi sesuai disiplin ilmu yang digelutinya. Sayangnya, etos belajar mahasiswa tampaknya masih sulit beranjak dari paradigma belajar instan yang muncul dalam kondisi keterpaksaan. Artinya, keinginan untuk belajar hanya timbul ketika ada ujian. Sistem belajarnya pun sering hanya dikebut semalam. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa belum memahami proses belajar yang sesungguhnya. Padahal untuk menyerap serbuk ilmu

[1] Lestariningsih, W.S., *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Skripsi*, (Surakarta: Fakultas Psikologi UMS:2007), hal. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengetahuan yang tersebar dalam puluhan buku referensi jelas membutuhkan perencanaan belajar secara teratur disertai target yang terukur.[2]

Pengembangan diri tidak akan didapat apabila suatu ilmu hanya diserap sebatas teori saja, tentunya teori tersebut harus diaplikasikan dan dilakukan. Oleh karena itu organisasi-organisasi yang ada baik di dalam maupun di luar kampus dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan diri dan mencari jati diri. Seseorang yang aktif dalam kegiatan keorganisasian biasanya dikenal sebagai aktivis organisasi. Seorang aktivis organisasi tentunya akan mendapatkan banyak pelajaran yang mungkin tidak didapat dari materi kuliah yang diberikan, misalnya pelajaran untuk mengatur waktu, bekerjasama dengan berbagai macam orang serta keterampilan sosial.

Pengalaman yang didapat oleh mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi tentunya akan berbeda dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi, ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Handycandra dimana mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak hanya mendapat teori dari buku tetapi juga banyak ilmu tambahan terutama prakteknya yang tidak bisa didapatkan bila hanya belajar *text book* saja di dalam kelas. Salah satu contohnya adalah bagaimana caranya membuat suatu rapat menjadi efektif. Selain itu, dengan bergabung dengan satu atau lebih organisasi maka akses yang dipunyai untuk berhubungan dengan orang lain akan bertambah berlipat-lipat karena dalam organisasi biasanya akan banyak kerjasama-kerjasama

[2] *Ibid*, hal. 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lintas kampus bahkan daerah, salah satu contohnya adalah studi banding dengan universitas lain.[3]

Banyaknya tuntutan yang harus dicapai oleh mahasiswa tentu akan direspon secara berbeda oleh tiap mahasiswa. Harapan yang muncul adalah mahasiswa akan mampu merespon secara positif tuntutan-tuntutan tersebut dengan melakukan penyesuaian dengan berbagai tuntutan di luar tanpa mengesampingkan tuntutan di dalam diri mereka sendiri. Untuk memenuhi seluruh tuntutan tersebut, bukanlah pekerjaan yang mudah sehingga akhirnya banyak mahasiswa yang gagal di tengah jalan atau paling tidak adanya pemborosan waktu. Masih banyak mahasiswa yang belum mampu melakukan penyesuaian sehingga mahasiswa tersebut dihadapkan pada berbagai permasalahan yang menyangkut kehidupan akademis maupun non akademis.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari berbagai pihak ini ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar kesarjanaan) mahasiswa

---

[3] Handycandra, Pentingnya Berorganisasi di Kampus, (http: //artikel.webgaul.com/Psikologi/berorganisasi/dikampus.html, diakses 1 September 2003)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah pengelolaan waktu atau disiplin waktu.

Mahasiswa yang saat ini sedang menempuh di bangku kuliah merupakan calon kompetitor yang akan menghadapi tingkat persaingan yang tinggi, oleh sebab itu mahasiswa seharusnya memiliki perilaku disiplin terhadap waktu. Menurut Ferrari bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. [4]

Penelitian yang dilakukan oleh Aitken menyatakan bahwa prokrastinasi yang terjadi dalam masyarakat pada umumnya berkisar antara 25% sampai 70%.[5] Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Green pada tahun 1992 menjelaskan bahwa dampak dari prokrastinasi adalah adanya penurunan kualitas kehidupan seseorang yang berakibat pada rendahnya kepuasan hidup prokrastinator tersebut. Seorang prokrastinator akan mengalami ketidaknyamanan psikologis yang dapat menyusahkan individu tersebut misalnya rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam akibat tidak dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stress maupun rasa

---

[4] Rizvi, Afiani, *Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai predictor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* , (Jurnal psikologika,1997 No3 Tahun II

[5] Rachmahana, R.A, Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa : *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi* (Volume 2. No. 3: 2002)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sakit. Mc. Cown dan Johnson memaparkan adanya hubungan antara prokrastinasi dengan tingkat kekhawatiran, tekanan, dan sakit yang tinggi yang dialami oleh prokrastinator. Berdasarkan penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi memiliki dampak yang tidak ringan baik bagi prokrastinator maupun lingkungan sosial prokrastinator termasuk di dalamnya lingkungan kerja prokrastinator.[6]

Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian studi merupakan kebiasaan buruk yang dapat menimbulkan akibat negatif antara lain kerusakan pada kinerja (dalam penyelesaian studi), motivasi untuk menyelesaikan studi menjadi menurun, atau bahkan membawa pelakunya pada kegagalan yang fatal.[7]

Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian pelajar di sana. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ellis dan Knaus; Solomon dan Rothblum; dalam Ferrari, dkk, 1995). Pada hasil survey majalah New Statement 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi.[8]

---

[6] Akbar, U.C., *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi*. (Surakarta : Fakultas Psikologi UMS, 2006)
[7] Rizvi, A., *Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. (Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1998)
[8] Epri Afnan Hidayat, *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Band*, (Naskah Publikasi UII Yogyakarta, 2008)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Idealnya, mahasiswa dapat menyelesaikan studinya di perguruan tinggi dengan tepat waktu. Mahasiswa juga diharapkan dapat mempertahankan eksistensi bangsa di era yang akan datang. Mahasiswa sudah seharusnya menjadi fokus utama guna mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas agar mereka dapat bersaing dalam era sekarang ini dan mendatang. Mahasiswa yang saat ini sedang menempuh di bangku kuliah merupakan calon kompetitor yang akan menghadapi tingkat persaingan yang tinggi, oleh sebab itu mahasiswa seharusnya memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri.

Mahasiswa cenderung tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan keorganisasian dengan bangku perkuliahan lebih cenderung mementingkan kegiatan keorganisasian mahasiswa ketimbang perkuliahan mereka. Semangat belajar mereka semakin lama semakin menipis, dan kalah dengan keinginan mereka untuk berorganisasi. Mengadakan kegiatan / event sampai rela meninggalkan bangku perkuliahan mereka demi suksesnya kegiatan organisasinya. Sehingga adanya kecenderungan lebih mementingkan kegiatan keorganisasian ketimbang bangku perkuliahan yang menjadi niat awal mereka untuk menuntut ilmu.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, fenomena yang sama terjadi pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau biasanya disebut Aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dari data yang didapat oleh peneliti ada 11,9 % (876 Mahasiswa) dari 7.379 mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya, yang melakukan prokrastinasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akademik dengan menunda kelulusan yang harusnya mereka selesaikan studinya tepat waktu. Yang terdiri dari Fakultas Adab berjumlah 30 Mahasiswa, Fakultas Dakwah berjumlah 138 Mahasiswa, Fakultas Tarbiyah berjumlah 363 Mahasiswa, Fakultas Syariah berjumlah 294 Mahasiswa, dan Fakultas Ushuluddin berjumlah 51 Mahasiswa.[9]

Dari wawancara dari pengurus-pengurus BEM IAIN Surabaya ada 88 mahasiswa yang berkecimpung di keorganisasian BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya, yang terdiri dari 12 Mahasiswa dari BEM Institut, 13 mahasiswa dari BEM Fakultas Adab, 21 mahasiswa dari BEM Fakultas Dakwah, 11 mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah, 12 mahasiswa dari Fakultas Syariah, dan 19 mahasiswa dari Fakultas Usluhuddin.

Kenyataan di atas menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan studinya. Beragam faktor yang menjadi penghambat dalam penyelesaian studi. Faktor dalam penyelesaian studi adalah diri mahasiswa itu sendiri maupun faktor dari luar diri mahasiswa.

Dari pengamatan penulis menemukan bahwa penyebab-penyebab yang mempengaruhi mahasiswa atau seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan prokrastinasi akademik, antara lain: tentang buruknya manajemen diri. Apabila individu memiliki manajemen diri yang kurang baik, maka akan ada kecenderungan bahwa individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

[9] Hasil Rekapitulasi Mahasiswa Aktif Studi IAIN Sunan Ampel Surabaya Semester Ganjil Tahun Akademik 2009/2010 Jenjang Studi S1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Seorang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada umumnya mengalami perkembangan kepribadian yang kurang matang serta memiliki manajemen diri yang rendah. Manajemen diri sangat diperlukan oleh mahasiswa karena ia cenderung tertarik melakukan hal-hal yang dianggap menyenangkan dan menimbulkan kepuasan bagi dirinya sendiri. Agar mahasiswa mengingat kewajibannya untuk menyelesaikan studi, dibutuhkan manajemen diri yang baik. Perilaku menunda pekerjaan ini mengganggu kinerja seseorang apabila dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus, untuk itu dibutuhkan manajemen diri yang baik untuk mengatasinya.

Menurut Prijosaksono, manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.[10]

Berkaitan dengan dunia aktivis organisasi mahasiswa, manajemen diri mengajarkan bagaimana cara melakukan identifikasi diri yang berhubungan dengan bagaimana cara orang menilai masalah organisasi, tujuan spesifik yang berhubungan dengan organisasi tersebut, memonitor cara lingkungan memberikan fasilitas atau menghambat pencapaian tujuan, mengidentifikasi dan mendemonstrasikan *performance* dan *punishment* ke arah pencapaian tujuan. Manajemen diri dimaksudkan untuk mengenali diri secara menyeluruh

[10] Prijosaksono, A., *Self Mangement Series*. (Jakarta: Gramedia, 2001)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(konsep diri), mengidentifikasi secara jelas tujuan apa yang ingin dicapai, paham betul apa pentingnya mencapai tujuan tersebut, mengontrol dan mengelola diri (tingkah laku emosi), melakukan evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan serta paham tentang insentif-insentif yang akan diperoleh akibat tindakan yang dilakukan.

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan salah satu indikasi lemahnya manajemen diri yang dimiliki mahasiswa. Manajemen diri adalah bagaimana individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri.[11]

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ini adalah apakah terdapat Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya?

Berawal dari masalah tersebut di atas, dipandang perlu mengadakan pengkajian atau penelitian yang mendalam dan seksama dalam rangka sumbangan pada dunia psikologi dan pendidikan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya.

---

[11] Juana, *Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi.* (Jurnal Psikologika Nomor 9 tahun V 2000)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Harapan yang disematkan pada penelitian ini, yakni akan memberi manfaat:

1. Secara teoretis.

   Dapat menambah khasanah pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis BEM.

   Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis BEM.

2. Secara praktis hasil dari

   a) Subjek penelitian (Mahasiswa aktivis BEM)

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan tentang hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dapat memahami bagaimana cara yang tepat untuk menyikapi setiap tugas maupun tanggung jawabnya sebagai insan akademis sehingga dapat mengurangi atau bahkan mencegah terjadinya prokrastinasi khususnya pada mahasiswa aktivis organisasi.

   b) Institut

   Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan informasi mengenai manajemen diri dengan prokrastinasi akademik sehingga pihak universitas khususnya pimpinan dapat mengambil kebijakan-kebijakan akademis yang tepat sebagai upaya pencegahan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadinya prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa aktivis organisasi.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis BEM.

E. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku individu untuk menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik secara berulang-ulang seperti membuat makalah, membuat laporan individu maupun kelompok, mereview buku atau jurnal, belajar untuk menghadapi ujian semester dan tugas-tugas lain yang diberikan oleh dosen yang akan berdampak pada penundaan kelulusan mahasiswa.

2. Manajemen Diri

Manajemen diri, adalah suatu proses dalam diri individu yang melibatkan kemampuan pengelolaan afeksi, tingkah laku dan kognisi dalam beradaptasi dengan lingkungan, memotivasi diri serta bertindak guna mencapai tujuan yang diinginkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Sistematika Pembahasan

BAB I : Latar Belakang Masalah meliputi Perumusan Masalah, tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Sistematika Pembahasan.

BAB II : Kerangka Teoritik meliputi Kajian Pustaka terdiri dari pengertian prokrastinasi akademik, jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik, Ciri-ciri prokrastinasi akademik, Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, Pengertian Manajemen Diri, Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri, Aspek-Aspek Manajemen Diri, Ciri-ciri orang yang memiliki manajemen diri tinggi, Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan manajemen diri, Kajian teoritik, Penelitian Terdahulu yang relevan.

BAB III : Metode Penelitian meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Obyek Penelitian, Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian, Teknik Pengumpulan Data , Teknik Analisis Data.

BAB IV : Penyajian dan Analisis Data meliputi Gambaran Umum Obyek Penelitian, Penyajian Data, Pengujian Hipotesis, dan Analisis, Pembahasan Hasil Penelitian

BAB V : Penutup meliputi Kesimpulan dan Saran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Desimone masyarakat pra industri belum memiliki kata yang sepadan dengan arti prokrastinasi. Penundaan yang dikenal dengan nama prokrastinasi, tidak selalu diartikan sama dalam budaya dan bahasa yang berbeda. Bangsa Mesir kuno mempunyai dua kata kerja yang berarti prokrastinasi. Pertama menunjukan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang tidak penting dan usaha yang impulsif, kedua menunjukkan kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suata tugas yang penting untuk mencari nafkah hidup seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Bangsa romawi menggunakan kata *prokrastinare* yang berarti prokrastinasi dalam istilah militer mereka, yaitu suatu tindakan yang bijaksana untuk menangguhkan keputusan menyerang dengan cara menunggu musuh menyerang lebih dahulu. Istilah ini menunjukan sikap sabar dalam strategi militer. Jadi pada abad terdahulu prokrastinasi dapat bermakna positif dan negatif. Ferrari, menyimpulkan mungkin pada orang dahulu, prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika tidak bertindak,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa pertimbangan yang matang.[1]

Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukam sampai waktu atau hari berikutnya. Prokrastinasi (*procrastination*) berarti sebagai perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah. Brown dan Holtzman mendefinisikan prokrastinasi yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas baik yang mempunyai alasan untuk menunda maupun tidak.[2]

Silver melihat prokrastinasi sebagai respon terhadap tugas yang tidak disukai kurang memadainya penguatan untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas atau adanya hambatan kerja yang disebabkan keyakinan yang irrasional. Silver berpendapat bahwa prokrastinator tidak bermaksud mengabaikan atau menghindari tugas yang dihindarinya itu. Mereka malah menunda tugas melewati waktu yang optimal yang seharusnya dimulai untuk menjamin penyelesaian tugas yang baik.[3]

Ellis dan Knaus menyatakan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau

---

[1] Ferrari, J.R.. *Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self Esteem, social Esteem, or Both ?. Journal of Research In Personality,* 1995, hal. 245-261.
[2] Burka, J.B. dan Yuen, L.M., Mind Game Procrastination Play. *(Psychology Today* Januari, Volume 44, 1983), hal. 32 – 34.
[3] Green,L.. Minority Students Self Control of Procrastination. (*Journal of Counceling Psychology, 29, 6,* 1982*),* hal. 636-644.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aktivitas pada waktu ditentukan. Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran–pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan atau *traits*.

Burka dan Yuen menyatakan seorang prokrastinator memiliki aspek irrasional dalam memandang suatu tugas karena dia berfikir suatu tugas harus dikerjakan secara sempurna sehingga dia merasa aman untuk menunda menyelesaikan tugas itu dari pada mengambil resiko dan mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas tersebut, di samping itu dia mempersiapkan dirinya secara berlebihan untuk mengerjakan tugas seperti mengumpulkan bahan untuk dipelajari selengkap mungkin dan tidak akan mulai mengerjakan kalau semua bahan belum di dapat. Menurut Burka dan Yuen seorang prokrastinator mengalami "lingkaran prokrastinasi", artinya seseorang dapat melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang pada suatu tugas dan tugas-tugas yang lain.[4]

Menurut *The Webster College New Dictionary* prokrastinasi berasal dari procrastinate yang berarti menunda dengan sengaja dan biasanya tidak menyukai untuk melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan oleh dirinya. Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak diinginkan dan sebuah pilihan atau prioritas aktivitas yang menunjukkan dimensi moral didalamnya. Prokrastinator sadar dirinya menunda tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya dengan melakukan sesuatu yang tidak perlu dan mengakibatkan perasaan yang tidak menyenangkan.

[4] Burka, J.B. dan Yuen, L.M.. Mind Game Procrastination Play. (*Psychology Today*. Januari, Volume 44, 1983), hal. 32 – 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kriteria dengan melakukan sesuatu yang tidak perlu penting untuk diperhatikan karena tidak semua perilaku penundaan dapat disebut prokrastiasi.[5]

Para ahli sering menggunakan istilah prokrastinasi akademik dan non akademik untuk membagi jenis-jenis tugasnya. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang dihubungkan dengan bidang akademik misalnya : tugas sekolah dan tugas kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya : tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.[6]

Prokrastinasi dapat terjadi pada semua orang baik orang dewasa, mahasiswa, ibu rumah tangga maupun anak-anak, dan dapat terjadi pada berbagai tugas atau pekerjaan baik tugas kantor, tugas sekolah atau akademik, tugas rumah tangga maupun tugas organisasi. Penelitian ini memfokuskan pada bidang akademik yang disebut prokrastinasi akademik.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dalam penelitian ini prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku individu untuk menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik secara berulang-ulang seperti membuat makalah, membuat laporan praktikum individu maupun kelompok, tugas membaca, meriview buku atau jurnal,

---

[5] Ferrari, J.R. 1995. *Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self Esteem, social Esteem, or Both ?. Journal of Research In Personality,*h. 245-261.
[6] *Ibid., h..*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar untuk menghadapi ujian semester dan tugas-tugas lain yang diberikan oleh dosen.

2. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya. Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akdemik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.[7]

Menurut Green, jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.[8] Adapun Solomon dan Rothblum menyebutkan

---

[7] Rizvi, A. *Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. (Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. 1998)

[8] Green,L.. Minority Students Self Control of Procrastination. (*Journal of Counceling Psychology, 29, 6,* 1982*)*, hal. 636-644.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu : tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akedemik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan- pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas- tugas akademik secara keseluruhan.[9]

Beberapa definisi atau pengertian prokrastinasi yang telah dibuat oleh para ahli mencakup pengertian secara umum sehingga dapat bermakna positif atau negatif, dan pengertian yang lebih khusus dan berkonotasi negatif, oleh karena itu berdasarkan manfaat dan tujuan prokrastinasi, Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua yaitu *functional*

[9] Solomon, L.J. & Rothblum, E.D., Academic Procrastination : *Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. (Journal of Counseling Psychology, 31, 1984), hal. 503-509

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

procrastination (prokrastinasi fungsional) dan *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak fungsional). *Functional procrastination* adalah penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. *Dysfunctional procrastination* adalah penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Menurut Ferrari, *dysfunctional procrastination* mempunyai dua bentuk berdasarkan proses terjadinya yaitu (a) *Decitional Procrastination* (prokrastinasi pengambilan keputusan) adalah penundaan dalam mengambil keputusan pada saat yang diperlukan. Bentuk penundaan ini merupakan proses kognitif yang mendahuluhi proses terjadinya penundaan suatu tugas ketika menghadapi situasi yang dipersepsi penuh stres. *Decitional procrastination* karena kegagalan dalam mengenali tugas sehingga timbul konflik dalam diri individu dan akhirnya menunda untuk melakukan atau memutuskan sesuatu. (b) *Behavioral procrastination* (prokrastinasi perbuatan) adalah penundaan dalam perilaku yamg tampak. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasakan sulit dilakukan dan tidak menyenangkan. Bentuk penundaan ini sering merupakan lanjutan dari penundaan dalam mengambil keputusan. Dalam bahasa yang berbeda, orang yang menunda untuk mengambil keputusan akhirnya akan mengambil keputusan untuk menunda mengerjakan suatu tugas.[10]

---

[10] Ferrari, J.R. 1995. *Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self Esteem, social Esteem, or Both ?. Journal of Research In Personality*,h. 245-261.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bruno membagi prokrastinasi secara lebih luas menjadi lima jenis: (a) Penundaan fungsioanal yaitu penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, misalnya karena sakit, ada kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya atau belum ada informasi yang lebih lengkap. (b) Penundaan disfungsional yaitu penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas penting tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai. (c) penundaan jangka pendek yaitu penundaan pada target waktu yang pendek, misalnya jam atau harian. (d) penundaan jangka panjang yaitu penundan pada target waktu yang panjang seperti hal yang berkaitan dengan cita-cita atau impian dimasa yang akan datang. (e) penundaan kronis yaitu penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan menjadi bagian dari hidup seseorang serta sangat merugikan, seperti pada penundaan disfungsional.[11]

Berdasarkan urian-uraian di atas dapat disimpulkan jenis-jenis prokrastinasi antara lain *functional procrastination* (prokrastinasi fungsional) dan *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak fungsional) Prokrastinasi akademik termasuk dalam *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak fungsional) yaitu penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Contoh dalam prokrastinasi akademik antara lain penundaan tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan. Tugas

[11] Bruno, F. J., *Stop Procrastination* : Pahami dan hentikan kebiasaan terhadap menunda-nunda. (terjemahan : A.R.H Sitanggung). (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akedemik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya

3. Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Perilaku prokrastinasi dapat muncul dalam berbagai macam gaya dan tipe berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Berdasarkan pengalaman sebagai psikolog di sekolah dan praktek swasta Sapadin dan Maguire telah mengenalkan enam ciri prokrastinasi yang pokok yaitu :

a. *Prefections*: takut mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna). Sesuatu yang akan dilakukan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya tidak sempurna, sehingga individu memilih menunda mengerjakan tugasnya.

b. *Dreamer*: banyak mempunyai ide besar tapi tidak dilakukan. Prokrastination lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri mencari bahan-bahan yang diperlukan, dan menyusun rancana pelaksaan tugas secara teliti tapi sebenarnya berlebihan sehingga dia menunda mengerjakan tugas itu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. *Worrier*: tidak berpikir tugas dapat berjalan baik tapi takut pada yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Dia khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugas.

d. *Deifer*: tidak mau diperintah atau di nasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka lebih suka disebut penunda karena berlawanan dengan kebiasaan penunda pada umumnya.

e. *Crisis maker*: suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Prokrastinator suka menunda dan mengerjakan tugas menjelang batas waktu sehingga tidak sering tidak dapat menyelesaikan tugas pada waktunya.

f. *Over doer*: terlalu banyak tugasnya. Mereka selalu mengatakan "ya" pada tugas yang diberikan padanya, cenderung kurang dapat mengatur waktu, sumberdaya yang ada, dan menyelesaikan konfllik yang terjadi. Akhirnya sering menunda tugas-tugas yang harus diselesaikannya.[12]

Tuckman secara lebih ringkas menggolongkan prokrastinator dalam dua ciri yaitu:

a. *Tense-afraid type*: perasaan yang dipenuhi tekanan, pikiran yang tidak realistik tentang waktu, ketidakpuasan dengan prestasi, rasa bimbang, menyalahkan orang lain atau keadaan gagalnya, kurang percaya diri, dan kadang – kadang perfeksionis. Mereka berfikir dirinya dinilai dari apa yang dilakukan yang menunjukan kemampuannya, akan tetapi

[12] *Page, S., Procrastination Across Variables* http:// www. mwsc. Edu /psychology /research/psy302 /fall96/stephanie_page.html, . 2002

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

malah menimbulkan rasa bersalah dan ketakutan apa yang akan terjadi. Tipe ini meliputi takut gagal, takut sukses, perasaan ingin dikontrol, atau tidak mau dikontrol, keinginan untuk tetap dekat dengan orang yang dibutuhkan dan untuk menjaga jarak hubungan yang kurang baik.

b. *Relaxed type*: disebut juga dengan tipe mencari kesenangan, karena tidak menyukai tugas yang harus dikerjakan. Mereka menunda tugas dengan menemukan sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan dan kemudian merasionalisasikan perilakunya itu.[13]

Tuckman menyebutkan beberapa ciri-ciri prokrastinator yang lain yaitu suka menunggu sampai waktu terakhir untuk mengerjakan, tidak mau mengambil resiko (hal yang baru), sakit ketika menghadapi tugas yang tidak disukai, menghindari konfrontasi, menyalahkan orang lain atau situasi, terlalu banyak membuat rencana pelaksanaan tugas tapi tidak dikerjakan.[14]

Ferrari mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi

---

[13] Tuckman, B.W., APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance.(http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_ paper.htm. 2002)

[14] , B.W. 2002. APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance.http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_ paper.htm.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain: *prefections, dreamer, worrier, deifer, crisis maker, over doer*: *tense- afraid type, relaxed type.* Adapun ciri-ciri yang lain dan dijadikan sebagai aspek pengukuran dalam skala prokrastinasi akademik adalah melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, mengalami keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas, terjadinya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja secara aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang belum terselesaikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun contoh dalam prokrastinasi akademik seperti telah diuraikan pada teori sebelumnya antara lain yaitu: penundaan dalam tugas menulis laporan, misalnya membuat paper atau makalah, membuat laporan praktikum individu maupun kelompok, tugas membaca atau meriview buku, belajar untuk menghadapi ujian semester dan tugas-tugas lain yang berkaitan dengan .mata kuliah yang diajarkan dosen.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi merupakan perilaku disfungsional yang komplek, meliputi beberapa aspek yang saling berhubungan yaitu kognitif, afektif, dan pelaku, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab dan dinamika terjadinya prokrastinasi juga sangat bervariasi pada setiap orang dan bervariasi pula antara tugas yang satu dengan yang lain pada orang yang sama. Secara umum para ahli membedakan faktor –faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Solomon dan Rothblum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Penjelasan kedua faktor tersebut sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi timbulnya prokrastinasi, yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Seorang yang mengalami kelelahan cenderung lebih mudah melakukan prokrastinasi. Kelelahan dapat dijadikan alasan untuk menunda mengerjakan tugas karena jika mengerjakan dalam kondisi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melelahkan mengakibatkan hasil pekerjaan tugas yang kurang baik. Kondisi psikologis menunjukan kepada sifat kepribadian yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain *self efficacy* dan *locus of control,* dimana individu yang mempunyai *self efficacy* yang lebih rendah dan *locus of control* eksternal, cenderung lebih tingi melakukan prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum melakukan analisis faktor terhadap berbagai kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa ada dua alasan utama terjadinya prokrastinasi akademik adalah takut gagal (*fear of failure*) yang meliputi kecemasan dievaluasi, perfeksionis dan percaya diri yang rendah dan ketidaksenangan terhadap tugas (*aversevenees of the task*) yang meliputi tidak suka pada aktivitas akademik dan kurang bertenaga atau rasa malas.

Kecemasan yang ditimbulkan karena takut gagal, percaya diri yang rendah, ketidaksenangan terhadap tugas akan mudah mengalami prokrastinasi, yaitu mahasiswa menunda-nunda mengerjakan tugas. Dalam kondisi yang tidak menyenangkan ini timbul dorongan dalam individu untuk membebaskan diri dari kecemasan dan menghindari dari hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah.

Seseorang yang mengalami kecemasan ketika mengerjakan skripsi mempunyai kekhawatiran yang berlebihan sehingga individu mengalami perasaan tidak menyenangkan seperti gelisah, was-was, tegang, dan merasa tidak tenang. Bahan-bahan yang berkaitan dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

skripsi yang sudah dikumpulkan masih belum dikerjakan dan dia merasa kurang dan ingin mencari lagi, sehingga banyak waktu terbuang untuk mempersiapkan diri, menyusun rencana yang teliti tapi cenderung berlebihan sehingga akhirnya menunda untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah

b. Faktor eksternal

Faktor yang berada diluar individu yang ikut mempengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik, faktor-faktor eksternal antara lain: pola asuh orang tua, remaja yang mendapatkan pola asuh atau gaya pengasuhan orang tua demokratis mempunyai kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknnya remaja dengan gaya pengasuhan yang premisif dan gaya pengasuhan ayah yang otoriter memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Milgram, mengemukakan faktor eksternal lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik yaitu kondisi lingkungan yang *lorient* atau longgar. Orang yang berada dalam kondisi lingkungan yang lunak atau longgar pengawasannya cenderung lebih besar melakukan prokrastinasi akademik dari pada orang yang berada dalam lingkungan yang ketat pengawasannya.[15]

Selain faktor-faktor di atas, variabel manajemen diri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat

[15] Millgram. 2001. Procrastination Behavior. *http:/www.Carleton.ca/~tpychyl/ history. html. Diakses 15 April 2006.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dikemukakan oleh Suhartini bahwa ada perbedaan antara individu yang menggunakan manajemen diri dengan yang tidak menggunakan manajemen diri. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan yang dalam pekerjaan. Begitu pula seorang pegawai negeri, jika ia memiliki manajemen diri yang baik maka dapat menyeimbangkan tugas atau pekerjaan dengan waktu yang dimiliki, individu akan dapat memahami bahwa pekerjaan merupakan tanggungjawab yang harus segera dilaksanakan sesuai waktu yang tersedia sehingga tidak akan melakukan prokrastinasi.[16]

Berdasarkan uraia-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik meliputi faktor internal dan eksternal, faktor internal antara lain: kondisi fisik dan kondisi psikologis. Kondisi fisik meliputi kelelahan dan kondisi psikologis ketidaksenangan terhadap tugas, percaya diri yang rendah dan kurang bergairah. Faktor eksternal antara lain lingkungan yang lunak atau longgar pengawasannya. Serta faktor lain yang dapat berpengaruh yaitu: kebutuhan akan otonomi, takut gagal, takut sukses, kelambanan, pengalaman masa kanak-kanak, dan manajemen diri.

B. Manajemen Diri

1. Pengertian Manajemen Diri

[16] Suhartini, H., *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*, (*Jurnal Psikologi*, No. 1, 1992), hal. 25-30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Salah satu pengertian manajemen diri dikemukakan oleh Suhartini manajemen diri atau *self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.[17] Sejalan dengan hal tersebut, Gie berpendapat bahwa manajemen diri adalah segenap kegiatan dan langkah dalam mengatur dan mengelola dengan sebaik-baiknya sehingga mampu membawa ke arah tujuan hidup.[18]

Soekadji mengemukakan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri. Prosedur ini melibatkan subjek dalam beberapa tahap, yaitu a) menentukan sasaran tingkah laku yang hendak dicapai, tujuan yang sudah ditetapkan akan lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana cara mencapai tujuan dan bagaimana ia menempatkan prioritas tugas yang diperlukan guna mencapai tujuan tersebut; b). memonitor tingkah lakunya dengan cara menentukan sendiri prosedur yang hendak dipakai untuk memonitor perkembangan yang sudah dicapai, bentuk aplikasi dari teknik ini antara lain dengan cara mencatat atau membuat grafik sehingga perubahan data dapat dilihat individu yang bersangkutan dan berfungsi sebagai insentif atau penguat *(reinforce*r); dan c) mengevaluasi perkembangan tingkah lakunya, dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi kembali apa yang telah dikerjakannya, sudah sesuai dengan yang ditargetkan atau belum.[19]

---

[17] Ibid.,
[18] Gie, T. L., *Strategi Hidup Sukse*s. (Jogjakarta : Liberty, 1996)
[19] Soekadji, S., *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. (Yogyakarta: liberty Walker, 1983)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Relevan dengan pendapat di atas Prijosaksono berpendapat bahwa manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Manajemen diri merupakan pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak di lobus prefrontal. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, O'Keefe dan Berger mendefiniskan *self management* sebagai menyelesaikan tujuan. *Self management* tidak sama dengan *self control* karena *self control* berkonotasi mengendalikan atau menahan rintangan sedangkan *self management* adalah melakukan hal-hal seperti biasanya menyangkut diri sendiri dengan kebebasan dan spontan.[20]

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa manajemen diri merupakan suatu proses dalam diri individu yang melibatkan kemampuan pengelolaan afeksi, tingkah laku dan kognisi dalam beradaptasi dengan lingkungan, memotivasi diri serta bertindak guna mencapai tujuan yang diinginkan. Manajemen diri juga sebagai suatu cara yang digunakan oleh seseorang dalam bekerja dengan cara melakukan pengontrolan terhadap dirinya dan hasil kerja yang dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa harus ada kontrol dari luar.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri

[20] Prijosaksono, A., *Self Mangement Series.* (Jakarta : Gramedia. 2001)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri, antara lain yaitu faktor lingkungan seperti dikemukakan Prijosaksono faktor penting yang dapat mempengaruhi manajemen diri yaitu lingkungan. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seorang *(self attitude)*. Oleh karena itu individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari ligkungan akan cenderung menerima dirinya, sebaliknya lingkungan dapat menjadi hambatan individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya yang bisa mempersulit dirinya untuk menerima diri walaupun individu tersebut sadar akan potensi yang dimilikinya. Hambatan-hambatan yang dihadapinya bisa disadari oleh rasisme, jenis kelamin, dan agama.[21] Selain faktor dari lingkungan, faktor lain yang mempengaruhi manajemen diri menurut Pedler dan Boydell yaitu :

a. Kesehatan (*health*). Kondisi fisik maupun psikis mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas kehidupan. Disatu sisi kesehatan fisik menjadi modal utama bagi seorang individu untuk melakukan aktivitas dan disisi lain kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil. Kondisi kesehatan individu yang baik akan mewujudkan keseimbangan pada diri individu, sehingga akan mempermudah ia dalam melakukan penyesuaian diri. Secara khusus dikatakan bahwa kesehatan pikiran menggambarkan kebebasan seseorang dari rasa takut, cemas, depresi ataupun kegembiraan yang

[21] Ibid.,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlebihan (*euphoria*). Kesehatan pikiran juga dapat mendorong seseorang individu memiliki strategi koping terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Oleh karena itu untuk mencapai kesehatan pikiran dibutuhkan keseimbangan antara perasaan dan emosi.

b. Ketrampilan/keahlian (*skill*). Ketrampilan atau yang keahlian yang dimiliki seseorang individu menggambarkan kualitas individu tersebut. Ada berbagai macam ketrampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan. Seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupannya, seberapa jauh kesadaran individu akan hal ini akan menentukan seberapa jauh ia menyusun rencana kehidupannya. Individu tersebut dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian sekaligus (*a multy skilled person*) atau menjadi orang yang memiliki satu keahlian dibidang tertentu (*a specialist*). Pilihan tertentu yang dilakukan oleh individu selanjutnya akan mempengaruhi cara ia mewujudkan tujuannya itu. Mulai dari menentukan tingkatan keahlian, menemukan model atau contoh yang tepat hingga mencari kesempatan untuk melatih keahliaanya tersebut.

c. Aktivitas *(action).* Yang dimaksud dengan aktivitas disini adalah seberapa jauh individu mampu meyelesaikan aktivitas hidupnya dengan baik, misalnya seberapa jauh kemampuannya untuk membuat keputusan dan mengambil inisiatif. Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

imajinasi moral yang tinggi, sehingga keputusan aktivitasnya mempertimbangkan 2 hal sekaligus yaitu yang memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

d. Identitas diri *(identity).* Identitas diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu didalam kehidupannya karena menyangkut gambaran khas yang dimilikinya. Dalam pengertian yang lebih khusus, identitas diri ini disebut dengan konsep diri. Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman dan penilaian individu terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak. Hal ini menunjukan bahwa pentingnya peranan konsep diri mempunyai *internal frame of reference* yaitu acuan tingkah laku dan cara penyesuaian seseorang. [22]

Pribadi yang tangguh sangat dibutuhkan agar dapat memiliki manajemen diri yang baik. Krug mengemukakan ada 8 faktor yang harus dipenuhi oleh seseorang bila ingin memiliki manajemen diri yang baik, meliputi:

a. Kehangatan *(warmt*h) Individu yang memiliki kehangatan tinggi biasanya akan mudah dalam berhubungan dengan orang lain, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, misalnya karyawan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi di kantor.

b. . Kecerdasan *(intelligen*ce) Kecerdasan yang dimaksud bukan hanya terbatas pada kemampuan menyelesaikan persoalan akademis tetapi

[22] Rengginas, D.R.P., *Peran Manajamen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan. (*Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM, 2005)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga kemampuan dalam menyelesaikan masalah sosial, misalnya karyawan akan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam pekerjaan, kreatif, dan berwawasan luas.

c. Keberanian *(boldness)* Individu yang memiliki keberanian tinggi mampu mengambil keputusan dengan cepat, meskipun belum tentu keputusannya benar. Ciri lainnya adalah enerjik dan tidak suka mengisolasi diri, misalnya karyawan dapat memutuskan saat yang tepat untuk menikmati saat istirahatnya dan mengerjakan tugas kantornya.

d. Kestabilan emosi *(emotional stability)* Orang dengan kestabilan emosi yang tinggi jarang mengalami kecemasan. Bentuk konkritnya adalah jarang mengalami kecelakaan dalam bekerja, dan kehidupan sehari-hari, misalnya karyawan yang dapat mengatur diri dan kegiatannya dengan baik tidak akan terganggu konsentrasinya saat bekerja, emosinya tidak mudah meledak, dan sabar.

e. Ketajaman berpikir *(shrewdness)* Berhubungan erat dengan kecerdasan. Ciri orang yang berpikiran tajam adalah mampu mengatasi masalahnya dan dapat berunding, misalnya karyawan dapat dengan cepat mengatasi masalah yang timbul yang diakibatkan oleh pekerjaannya, berani beradu pendapat, dan dapat menciptakan inovasi baru

f. Rasa aman *(security)*; Individu yang memiliki rasa aman tidak akan mudah putus asa, dan tidak suka menyendiri, misalnya karyawan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa aman dalam pekerjaan, dan hal tersebut membuatnya tidak mudah putus asa menghadapi masalah yang muncul dalam pekerjaan, percaya diri, dan mampu menghargai dirinya sendiri.

g. Disiplin. Individu yang memiliki disiplin diri yang tinggi biasanya dapat mengontrol diri, misalnya karyawan dapat mengontrol atau mengatur waktu dan kegiatannya di kantor maupun di rumah, sehingga tidak saling bertabrakan, tidak pernah terlambat masuk kerja, dan memiliki jadwal harian yang selalu ditaatinya.[23]

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas. Ada beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi manajemen diri seseorang, seperti dikemukakan oleh Gie sebagai berikut:

a. Memotivasi diri. Sering dikenal dengan *self-motivation* yaitu dorongan psikologis yang merangsang seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dalam rangka mencapai tujuan yang didambakan, misalnya karyawan memotivasi dirinya agar dapat melaksanakan kegiatan di kantor dengan baik tanpa mengganggu kegiatan hariannya.

b. Pengorganisasian diri. Disebut juga *self-organizing* yaitu pengaturan yang baik terhadap pikiran, energi, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lain dalam hidup sehingga semua dapat berjalan dengan tertib dan lancar, misalnya karyawan mengorganisasikan dirinya sedemikian rupa sehingga dia dapat mengambil keputusan, tanpa meninggalkan tugas dan pekerjaannya di kantor.

---

[23] Douglass, E.M & Douglass, N.D., *Manage Your Time, Manage Your Work, Manage Yourself*. (New York : Amacom, 1980)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Pengendalian diri. Sering pula disebut sebagai *self-control* yaitu berbagai tekad dan langkah untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan energi untuk melaksanakan yang harus dilaksanakan sesuai tujuan yang didambakan, misalnya karyawan berusaha untuk melakukan semua tugas dan menyelesaikan pekerjaannya di kantor dengan baik dan tidak dibawa pulang.[24]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri meliputi faktor lingkungan, faktor relasional, kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri, kehangatan; kecerdasan, keberanian, kestabilan emosi, ketajaman berpikir, rasa aman, disiplin, memotivasi diri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Faktor tersebut satu sama lainnya saling berkaitan sehingga munculnya salah satu faktor dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

3. Aspek-Aspek Manajemen Diri

Manajemen diri dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi kerja individu. Aspek-aspek manajemen diri seperti dikemukakan Maxwell antara lain:

[24] Gie, T. L., *Strategi Hidup Sukse*s. (Jogjakarta : Liberty, 1996)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Pengelolaan waktu. Waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Selama ini pengertian mengelola wktu hanya diartikan sebagai cara mengalokasikan waktu secara efektif dan efisien.
b. Hubungan antar manusia. Hubungan antara manusia merupakan pilar utama dalam manajemen diri, karena individu selalu berhubungan dengan orang lain dalam hampir semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan, dan dalam mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna baik itu ditempat kerja atau dalam kehidupan tinggal. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci sukses utama kesuksesan. Dalam hidup seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih, rekan kerja, maupun mitra bisnis, juga membutuhkan orang yang dapat diajak berbagai keceriaan, kesedihan, ketakutan, kegagalan, dan keberhasilan. Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.
c. Perspektif diri. Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam manajemen diri, tetapi jika individu tidak dapat melihat dirinya seperti yang dilihat oleh orang lain secara jujur dan sesuai kenyataan maka akan mengarah pada suatu kebohongan pada diri sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga individu tidak dapat menerima kenyataan dirinya.[25]

Aspek manajemen diri yang juga relevan dengan pendapat di atas, dikemukakan oleh Prayue, meliputi :

a. Mengenali diri secara menyeluruh. Didalam diri individu pasti sudah bisa mengerti atau menilai tentang dirinya sendiri.
b. Mengidentifikasi dengan jelas tujuan yang ingin dicapai. Mengidentifikasi yang ada dalam individu tersebut bagaimana seseorang itu mempunyai rencana untuk menuju kearah sesuatu atau mengerah kepada suatu tujuan bahwa manusia pada hakekatnya ingin menuju kepada sesuatu.
c. Memahami pentingnya mencapai tujuan tersebut. Didalam diri individu yang ingin mewujudkan tujuannya pasti sudah mengerti apa pentingnya tujuan itu bagi dirinya sendiri.

[25] Prijosaksono, A., *Self Mangement Series.* (Jakarta : Gramedia. 2001)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Mengontrol dan mengelola diri (tingkah laku dan emosi). Seseorang harus bisa memahami diri sendiri dengan sepenuhnya dengan cara yang terpenting yaitu bagaiamana dalam diri individu tersebut bisa mengelola diri disaat emosi dan perbuatan/tingkah lakunya.

e. Melakukan evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan dan memahami insentif-insentif yang akan diperoleh dari tindakan yang dilakukan[26]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek manajemen diri meliputi mengelola waktu, hubungan antar manusia, perspektif diri, berfikir secara menyeluruh, menetapkan segala sesuatu yang ingin dicapai/dihasilkan, pengelolaan dan kontrol diri serta evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan.

4. Ciri-ciri orang yang memiliki manajemen diri tinggi

Agar dapat mengendalikan diri sendiri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Dasar yang dibuat bagi diri individu sendiri adalah informasi yang di punyai tentang individu itu sendiri. Dengan mengamati perilaku diri individu sendiri dan alasan yang melatarbelakangi, individu akan mendapat informasi yang perlu untuk mengatur diri sendiri secara efektif. Mengenai ciri-ciri individu yang memiliki manajemen diri tinggi. Secara lebih jelas dikemukakan oleh Kanfer yaitu:

---

[26] Rengginas, D.R.P., *Peran Manajamen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan. (*Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM, 2005)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Menentukan sasaran (*Goal Setting*) yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak di capai merupakan langkah pertama dari program manajemen diri. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai.
b. Memonitor diri sendiri (*self monitoring*). Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisan dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang bias dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bias berfungsi sebagai feed back sebagai intensi dan juga sebagai penguat *(reinforcer)*
c. Mengevaluasi diri sendiri. Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi peerkembangan dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai , apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.
d. Proses penguatan diri (*self reinforcement*). Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu (1) Mengkonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan; (2) Melepaskan *verbal symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai.[27]

[27] Suhartini, H., *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*, (*Jurnal Psikologi*, No. 1, 1992), hal. 25-30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain ciri-ciri tersebut di atas Fikriana juga menyebutkan beberapa ciri-ciri individu yang memiliki manejemen diri tinggi, yaitu:

a. Mengenali diri sendiri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri.
b. Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri. Jangan setengah-setangah, agar benar-benar dapat berjalan dengan baik perubahan itu.
c. Lakukan perubahan atas kemauan sendiri. karena semua itu untuk diri sendiri bukan untuk orang lain. Pengaruh perubahan itu memang akan mempengaruhi diri orang lain.[28]

Ciri-ciri manajemen diri seseorang ditambahkan oleh Gie, sebagai berikut:

a. Pendorongan diri (*Self motivation)* adalah dorongan psikologis dalam diri seseorang yang merangsang sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
b. Pengorganisasian diri (*Self organizing*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, energi, waktu, tempat dan benda dalam hidup pribadi sehingga semua terasa tertib dan lancar.
c. Pengendalian diri (*Self control)* adalah berbagai tekad dan langkah untuk memacu semangat, mengikis keseganan dan mengerahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan guna mencapai tujuan yang didambakan. [29]

---

[28] Rengginas, D.R.P., *Peran Manajamen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan. (*Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM, 2005)
[29] Gie, T. L., *Strategi Hidup Sukse*s. (Jogjakarta : Liberty, 1996)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki manajemen diri tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan manajemen diri yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

C. Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti ditegaskan oleh Green, prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa prokrastinator kurang memiliki tanggung jawab dan defisit dalam manajemen diri.[30] Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh seorang prokrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan perilaku individu tersebut.[31]

Dalam Sekolah Tinggi, prokrastinasi dapat terjadi pada setiap mahasiswa dengan tingkatan yang berbeda-beda, dari yang ringan sampai

---

[30] Green, S.B., *A Coeficient Alpha For Test -Retest Dat*a, (*Psychological Method*s, Vol. 8, No.1, 88-101, 1992).

[31] Solomon, L.J. dan Rothblum, E.D., Academic Procrastination : Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. (I*Journal of Counselling Psychology*, Vol. 31 No. 4, 1994), hal. 503 – 509.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berat. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi salah satunya adalah faktor kepribadian, yaitu manajemen diri

Manajemen diri adalah bagaimana individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri. Seperti yang dikemukakan Prijosaksono, manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan. Proses dalam pengendalian diri dapat dilakukan dengan cara menerima keadaan diri sendiri baik secara fisik, psikis, menghargai adanya perbedaan antara individu, memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.

Manajemen diri, menurut Gie adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan. Strategi yang pertama dan utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan segenap kekuatan dan potensinya.[32] Mahasiswa yang dapat mengatur waktunya dengan baik tidak akan pernah kehilangan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas kuliahnya. Seorang mahasiswa yang memperoleh penerimaan serta dukungan dari keluarga akan mampu mengambil keputusan dengan cepat dan memiliki inisiatif dan ide-ide cemerlang berkaitan dengan perkuliahan dan keluarganya.

[32] Gie, T. L., *Strategi Hidup Sukse*s. (Jogjakarta : Liberty, 1996)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu yang memiliki manajemen diri diharapkan mampu menyeimbangkan antara peran yang harus dijalankan dengan tugas atau tanggung jawab dari organisasi. Individu dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup. Dengan kata lain, individu yang memiliki manajemen diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola dirinya dan menyelesaikan tugasnya yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. Manajemen diri yang dimiliki oleh seseorang diharapkan dapat mencegah prokrastinasi yang telah menjadi suatu kebiasaan dan menimbulkan berbagai konsekuensi yang negatif, seperti waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkelai,dengan demikian diharapkan mahasiswa yang memilik manajemen diri tidak akan melakukan prokrastinasi akademik

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk melengkapi isi dan sebagai perbandingan penelitian, peneliti melihat ada persamaan dan perbedaa n dalam judul yang peneliti gunakan untuk diteliti, diantaranya:

1. Penelitian yang dihasilkan oleh Aria Agustina, Naskah Publikasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2009, tentang Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi akademik Mahasiswa yang Bekerja.

   Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat manajemen diri mahasiswa yang bekerja maka prokrastinasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akademiknya akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat manajemen diri mahasiswa yang bekerja maka prokrastinasi akademiknya akan semakin tinggi. Jadi, hipotesis penelitian diterima. Sumbangan efektif manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja sebesar 50,4 % (r^2 = 0,504), artinya sebanyak 50,4% prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja dipengaruhi oleh manajemen dirinya.

2. Penelitian dari Epri Afnan Hidayat, Naskah Publikasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2008, tentang Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis Band

   Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis band, semakin rendah kemampuan manajemen waktu mahasiswa aktivis band maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa aktivis band maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan sebelumnya dapat diterima. Adanya hubungan hubungan negatif ditunjukkan dengan hasil analisis korelasi product moment dengan nilai -0,535 ($p < 0,05$).

3. Penelitian Afiani Rizvi pada tahun 1997, tentang Pusat Kendali dan self efficacy Sebagai Prediktor Terhadap Prokras tinasi Akademik Mahasiswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjukkan diterimanya hipotesis mayor dan kedua hipotesis minor pusat kendali dan self efficacy sebagai komponen kognitif berhubungan dengan kinerja prokrastinator bentuk korelasi tersebut positif pada pusat kendali dan negatif pada self efficacy , kedua komponen kognitif (self efficacy dan pusat kendali) dapat dipergunakan untuk memprediksi kemungkinan prokrastinasi.

4. Penelitian Anik Mufarikhah pada tahun 2006, tentang Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampe Surabaya menemukan hasil berdasarkan hipotesisnya bahwa ada hubungan negatif antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik sumbangan efektif (SE) variabel tingkat motivasi belajar terhadap variabel kecenderungan berperilaku prokrastinasi akademik adalah 47% (r2 = 0,474) hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar mempunyai pengaruh yang efektif untuk mereduksi kecenderungan mahasiswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

E. Kerangka Teoritik

Organisasi kampus sering dikaitkan keberadaannya dengan aktivis, dan sebaliknya aktivis pasti terkait organisasi kampus. aktivis juga sering digambarkan sebagai mahasiswa yang aktif diorganisasi tetapi berIPK rendah dari rata-rata. Sedangkan mahasiswa non-aktivis sering digambarkan dengan mahasiswa yang selalu berIPK baik, diatas rata-rata, tapi tak punya kepedulian dengan hal-hal diluar akademis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stereotip seperti ini tak sepenuhnya salah, kenyataannya memang banyak sekali contoh aktivis kampus yang berIPK rendah, dan banyak sekali mahasiswa non-aktivis yang lulus *cum laude*.

Sesuai namanya, mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang punya aktifitas selain kuliah dan perkuliahan. Kebanyakan orang hanya memasukkan para mahasiswa aktivis organisasi kampus saja yang disebut aktivis. Dari definisi diatas semestinya cakupan aktivis ini sangat luas, mulai dari *aktivis organisasi kampus*, *aktivis organisasi diluar kampus*,

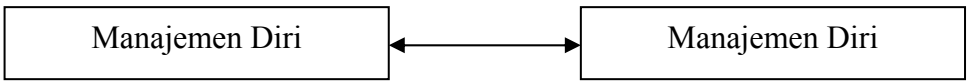
Salah satu penyebab bahwa aktivis sering berIPK rendah adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku individu untuk menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik secara berulang-ulang seperti membuat makalah, membuat laporan individu maupun kelompok, mereview buku atau jurnal, belajar untuk menghadapi ujian semester dan tugas-tugas lain yang diberikan oleh dosen yang akan berdampak pada penundaan kelulusan mahasiswa. Dengan disertai jenis prokrastinasi akademik yaitu: adanya penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Munculnya kecenderungan aktivis sebagai pelaku prokrastinasi akademik adalah lemahnya manajemen diri. Manajemen diri, adalah suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses dalam diri individu yang melibatkan kemampuan pengelolaan afeksi, tingkah laku dan kognisi dalam beradaptasi dengan lingkungan, memotivasi diri serta bertindak guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Manajemen diri dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi kerja individu. Dalam manajemen diri terdapat aspek antara lain: *pengelolaan waktu*, dimana waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Seperti halnya dengan mengelola dan mengendalikan dirinya serta memprioritaskan kegiatan, yang mana yang didahulukan antara kuliah dengan organisasi, *hubungan dalam manusia*, karena interaksi dengan teman, kekasih, maupun dosen ini bisa menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam, dan *perspektif diri* ini terbentuk jika dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Sehingga bisa mengetahui apa yang kurang pada dirinya, apa yang tidak baik bagi dirinya. Dengan demikian tingginya manajemen diri seorang mahasiswa aktivis dapat meminimalkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik.



F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan dan uraian dari tinjaun pustaka diatas, maka dapat dibuat hipotesa:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

H○ : Tidak ada Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akaedemik Pada Mahasiswa Aktivis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Ha : Ada Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akaedemik Pada Mahasiswa Aktivis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah ilmu yang mempelajari cara-cara melakukan pengamatan dengan pemikiran yang tepat secara terpadu melalui tahap-tahap yang disusun secara ilmiah untuk mencari, menyusun untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran sesuatu pengetahuan.[1]

Dalam metode penelitian salah satu unsur penting adalah penggunaan metode ilmiah tertentu yang digunakan sebagai sarana yang bertujuan untuk mengidentifikasi besar kecilnya suatu obyek/ gejala–gejala mencari pemecahan masalah yang sedang di teliti, sehingga hasil yang diperoleh dapat di pertanggungjawabkan kebenarannya secara ilmiah.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional dimana dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel. Untuk menunjukkan adanya hubungan tersebut digunakan koefisien korelasi. Koefisien korelasi adalah rangkuman statistik tentang tingkat dan arah dari hubungan antara dua variabel. Rangkuman tersebut menggunakan angka yang mempunyai rentang antara +1,00 dan -1,00.

Dalam penelitian jenis ini, peneliti berusaha menghubungkan suatu variabel dengan variabel yang lain untuk memahami suatu fenomena dengan

[1] Narbuko, Cholid, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal:2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cara menentukan tingkat atau derajat hubungan diantara variabel-variabel tersebut.

Pada dasarnya, desain penelitian hubungan ini cukup sederhana, yakni hanya dengan mengumpulkan skor dua variabel dari kelompok subyek yang sama dan, kemudian, menghitung koefisien korelasinya. Oleh karena itu, dalam melakukan penelitian ini, pertama-tama peneliti menentukan sepasang variabel yang akan diselidiki tingkat hubungannya. Pemilihan kedua variabel tersebut harus didasarkan pada teori, asumsi, hasil penelitian yang mendahului atau pengalaman bahwa keduanya sangat mungkin berhubungan. Meskipun berdasarkan analisis dua varibel mempunyai hubungan yang kuat, hasil temuan tentang hubungan tersebut tidak ada artinya bila tanpa didukung teori atau hasil penalaran tentang mengapa atau keduanya berhubungan. Setelah kedua variabel ditentukan, kemudian dilakukan pengukuran secara individual untuk masing-masing variabel penelitian. Pasangan skor yang diperoleh dijadikan dasar untuk menghitung nilai koefisien korelasi.[2]

B. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

[2] Hadjar, Ibnu, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kwantitatif Dalam Pendidikan*,(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 283

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Populasi dalam penelitian ini adalah para mahasiswa yang ikut dalam Organisasi Internal yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) di lingkungan Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, Jln A. Yani no. 117 Surabaya.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian bersifat *purposive* sampel, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik yang ditentukan terlebih dahulu. Ciri-ciri tersebut yaitu:

a. Angkatan tahun 2002-2005
b. Masih aktif mengikuti perkuliahan
c. Aktivis BEM IAIN Sunan Ampel

Tabel 3.1
Jumlah Anggota Pada Setiap BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya

No	Nama Organisasi	Semester			Total
		XIII	XI	IX	
1.	BEM Institut	1	3	8	12
2.	BEM Adab	1	7	3	11
3.	BEM Dakwah	5	5	9	19
4.	BEM Tarbiyah	1	2	6	9
5.	BEM Syari'ah	-	2	8	10
6.	BEM Ushuluddin	2	2	10	14
	Jumlah	10	21	44	75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi. Survei sampel adalah suatu prosedur dalam penelitian dengan hanya sebagian dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari populasi. Dalam penelitian ini sampel mahasiswa yang menjadi aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive non random sampling.* Pengertian *purposive non random* adalah pengambilan sampel dengan tanpa mengacak atau tidak menggunakan undian terlebih dahulu melainkan mengambil subjek yang sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditentukan.

Suharsimi menyatakan bahwa subyek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitian menggunakan populasi, namun jika jumlah subyeknya besar maka dapat diambil antara 10-15 % atau lebih.[3]

Maka Peneliti mengambil secara keseluruhan populasi. Jumlah Sampel yang diambil adalah 75 Mahasiswa yang diambil dari 6 Organisasi internal yang tercantum dalam populasi.

C. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

[3] Suharsimi Arikunt, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT. Bineka Cipta, 1998), hal:112

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Variabel terikat (y)

Variabel terikat (y) atau variabel dependen ialah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat. Pada penelitian ini yang merupakan variabel terikat adalah *Prokrastinasi Akademik.*

b. Variabel bebas (x)

Variabel bebas (x) atau variabel independen ialah variabel yang menjadi sebab perubahan. Pada penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah *Manajemen Diri*

2. Indikator

Alat – alat pengumpulan data disusun dengan bertolak dari rincian variabel-variabel penelitian, sebelumnya disusun alam bentuk alat pengumpulan data atau instrument tersebut dipersiapkan dalam sebuah kisi-kisi. Dalam kisi-kisi tersebut dipetakan dalam rincian sebuah indikator penelitian. Adapun indikator penelitian ini mengacu pada jenis prokrastinasi akademik yang dikemukakan Ferrari yaitu :

1) Adanya penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas,
2) Adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas,
3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas,
4) Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manajemen diri dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala manajemen diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Maxwell yaitu:

1. Pengelolaan waktu,
2. Hubungan antar manusia,
3. Perspektif diri.

D. Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan ini mempunyai tujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan ini harus dicapai dengan menggunakan metode atau cara -cara yan efisien dan akurat.

Untuk mengungkap fakta mengenai variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian ini digunakan skala prokrastinasi akademik sedangkan untuk variabel manajemen diri digunakan skala manajemen diri. Kedua alat ukur tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel Y yaitu Prokrastinasi Akademik dan varibel X yaitu Manajemen Diri.

Untuk menggali data kuantitatif, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu: angket (kuesioner). Melalui teknik ini akan diukur mengenai prokrastinasi akademik dan manajemen diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Instrumen dalam angket penelitian ini disusun berdasarkan indikator varibel penelitian. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Blue Print Prokrastinasi Akademik

Rekaan Teoritis	Indikator	Pernyataan (No)		Jumlah
		F	UF	
Prokrastinasi Akademik	1. Adanya penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas	1,9,17, 25	2,10, 18,26	8
	2. Adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas	3,11, 19,27	4,12, 20,28	8
	3. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas	5,13, 21,29	6,14, 22,30	8
	4. Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan	7,15, 24	8,16, 23	6
		15	15	30

Angket Prokrastinasi Akademik terdiri dari 30 butir pernyataan yang disusun berdasarkan teori Ferrari dan dikembangkan oleh peneliti.

Tabel 3.3
Blue Print Manajemen Diri

Rekaan Teoritis	Indikator	Pernyataan (No)		Jumlah
		F	UF	
Manajemen Diri	1. Pengelolaan waktu	1,7,13, 19,24	2,8,14, 20,25, 28,30	12
	2. Hubungan antar manusia	3,9,15, 29	4,10,1 6,21	8
	3. Perspektif diri	5,11,1 7,22,2 6	6,12,1 8,23,2 7	10
		14	16	30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Angket Manajemen Diri terdiri dari 30 Butir pernyataan yang disusun berdasarkan teori Maxwell dan dikembangkan sendiri oleh peneliti

Beberapa pertimbangan digunakan metode angket untuk mengumpulkan data adalah:

a. Dalam waktu yang singkat dapat diperoleh data yang cukup
b. Menghemat biaya, waktu, dan tenaga jika dibanding dengan penggunaan jenis lain.
c. bersifat praktis, karena langsung diberikan pada individu yang bersangkutan.

Tujuan pokok pembuatan angket ini adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian dan untuk memperoleh informasi dengan reabilitas setinggi mungkin, angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket langsung yaitu angket yang diisi dan dijawab sendiri oleh subyek yang diteliti angket ini menggunakan tipe pilihan ganda (*multiple choice*). Subyek diminta untuk mengungkapkan pertanyaan lewat alternatif jawaban berdasarkan skala Likert (pernyataan sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju), yaitu:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TT = Tidak Tentu/Ragu-Ragu

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Skoring Skala Psikologi:

Favorable			Unfavorable		
Sangat Setuju	(SS)	= 4	Sangat Setuju	(SS)	= 1
Setuju	(S)	= 3	Setuju	(S)	= 2
Tidak Tentu/Ragu-Ragu	(TT)	= 2	Tidak Tentu	(TT)	= 2
Tidak Setuju	(TS)	= 1	Tidak Setuju	(TS)	= 3
Sangat Tidak Setuju	(STS)	= 0	Sangat Tidak Setuju	(STS)	= 4

Pernyataan favorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap setuju, sedang unfavorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap tidak setuju.

E. Uji Validitas

Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud test tersebut.

Menurut Suryabrata validitas soal adalah derajat kesesuaian antar suatu soal dengan perangkat soal-soal lain. Ukuran validitas soal adalah korelasi antara skor pada soal itu dengan skor pada perangkat soal (item-item correlation) yang banyak kali dihitung korelasi biserial.[4] Jadi makin tinggi validitas suatu alat ukur, makin mengena sasarannya dan makin menunjukkan apa yang sebenarnya diukur.Perhitungan validitas item dalam penelitian ini menggunakan bantuan Statistic Package for Social Science for Windows (SPSS) versi 11,00 dengan syarat bahwa item tersebut adalah valid ,nilai

[4] Sumadi suryabrata, *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), h. 41

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

korelasi (r hitung) harus positif dan lebih besar dengan r tabel , dimana N= 75 berarti 75-2 = 73 dengan menggunakan taraf signifikansi 5% maka diperoleh r tabel adalah 0,227 harga r tabel dapat dilihat dari tabel nilai r Product Moment atau tabel koefisien korelasi (r) Person. jika harga corrected item total correlation < r tabel, maka item tidak valid, dan jika harga corrected item total correlation > r tabel, maka item Valid.

Dari hasil uji validitas 30 item variabel Prokrastinasi Akademik item yang valid diantaranya nomor 1, 2, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 28, 30 dan item yang gugur adalah item nomor 3, 5, 7, 15, 17, 21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 29

Item skala Prokrastinasi Akademik yang valid tersebut dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.4 :
Item Prokrastinasi Akademik Setelah Diujicobakan

Item	Corrected item total correlation	r tabel	Keterangan
ITEM1	.3280	.227	Valid
ITEM2	.3632	.227	Valid
ITEM4	.4902	.227	Valid
ITEM6	.4056	.227	Valid
ITEM8	.2741	.227	Valid
ITEM9	.5142	.227	Valid
ITEM10	.4842	.227	Valid
ITEM11	.2563	.227	Valid
ITEM12	.3957	.227	Valid
ITEM13	.2885	.227	Valid
ITEM14	.5535	.227	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ITEM16	.2404	.227	Valid
ITEM18	.3587	.227	Valid
ITEM19	.3285	.227	Valid
ITEM20	.3580	.227	Valid
ITEM28	.4289	.227	Valid
ITEM30	.4668	.227	Valid

Dari hasil uji validitas 30 item variabel Manajemen Diri item yang valid diantaranya nomor 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30 dan item yang gugur adalah item nomor 4, 6, 29 Item skala Manajemen Diri yang valid tersebut dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.5 :
Item Manajemen Diri Setelah Diujicobakan

Item	Corrected item total correlation	r tabel	Keterangan
ITEM1	.6294	.227	Valid
ITEM2	.3714	.227	Valid
ITEM3	.4096	.227	Valid
ITEM5	.2391	.227	Valid
ITEM7	.4752	.227	Valid
ITEM8	.6412	.227	Valid
ITEM9	.3887	.227	Valid
ITEM10	.5809	.227	Valid
ITEM11	.4639	.227	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ITEM12	.4605	.227	Valid
ITEM13	.4317	.227	Valid
ITEM14	.5162	.227	Valid
ITEM15	.5356	.227	Valid
ITEM16	.6263	.227	Valid
ITEM17	.4863	.227	Valid
ITEM18	.5323	.227	Valid
ITEM19	.4970	.227	Valid
ITEM20	.5790	.227	Valid
ITEM21	.3943	.227	Valid
ITEM22	.4774	.227	Valid
ITEM23	.4473	.227	Valid
ITEM24	.4783	.227	Valid
ITEM25	.4820	.227	Valid
ITEM26	.3385	.227	Valid
ITEM27	.4901	.227	Valid
ITEM28	.5014	.227	Valid
ITEM30	.4712	.227	Valid

F. Uji Reliabilitas

Pengertian Reliabilitas alat ukur dan reliabilitas hasil ukur biasanya dianggap sama. namun penggunaannya masing-masing perlu diperhatikan konsep reliabilitas dalam arti reliabilitas alat ukur erat kaitannya dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masalah error pengukuran (Error of Measurement) apabila pengukuran dilakukan ulang pada sejauh mana konsistensi hasil pengukuran terjadi dalam arti reliabilitas hasil ukur erat kaitannya dengan error pengambilan sample (Sampling Error) yang mengacu pada in konsistensi hasil ukur apabila pengukuran dilakukan ulang pada kelompok yang berbeda.[5]

Reliabilitas merupakan indeks yang memenuhi sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Dalam penelitian uji reliabilitas ini menggunakan rumus alpha yaitu :

$$\alpha = 2\left(1 - \frac{S_1^{\ 2} + S_2^{\ 2}}{S_X^{\ 2}}\right)$$

Keterangan :

$S_1^{\ 2}$ $S_2^{\ 2}$: Varians Skor Belahan 1 dan Varians Skor Belahan 2

$S_X^{\ 2}$: Varians Skor Skala

Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan rumus alpha Chonbach's menggunakan bantuan Statistic Package For Social Science Windows (SPSS) versi 11,00 data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh lewat penyajian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok subyek (Single – trial administration) dengan menyajikan satu skala hanya satu kali, maka problem yang mungkin timbul pada pendekatan reliabilitas tes ulang dapat di hindari. adapun ketentuannya adalah jika nilai korelasi sama dengan atau lebih besar dari r tabel maka instrumen tersebut

[5] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas* , (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,1997), hal .5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sangat reliabel. Artinya seluruh item prokrastinasi akademik tersebut sangat reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xy}) jika angkanya dalam rentang 0 sampai 1,000. semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 maka semakin rendah pula reliabilitasnya.[6]

Adapun hasil dari reliabilitas kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut:

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Dari hasil uji reliabilitasnya alat ukur terhadap tiap-tiap item. Skala prokrastinasi akademik yang valid diperoleh dengan nilai koefisien alpha sebesar 0.8676 dengan p = 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai koefisien alpha tersebut tergolong reliabel kesimpulannya bahwa alat ukur skala prokrastinasi akademik ini dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik.

Adapun hasil dari perhitungan uji reliabilitas alat ukur skala prokrastinasi akademik dapat disajikan pada tabel sebagai berikut.:

Tabel 3.6 :

Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

No	Skala	Nilai Reliabilitas Alpha	Keterangan
1.	Prokrastinasi Akademik	0.8676	Reliabel

[6] Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal:83

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Skala Manajemen Diri

Dari hasil uji reliabilitasnya alat ukur terhadap tiap-tiap item. Skala manajemen diri yang valid diperoleh dengan nilai koefisien alpha sebesar 0.8175 dengan p = 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai koefisien alpha tersebut tergolong reliabel kesimpulannya bahwa alat ukur skala manajemen diri ini dapat digunakan untuk mengukur manajemen diri.

Adapun hasil dari perhitungan uji reliabilitas alat ukur skala manajemen diri dapat disajikan pada tabel sebagai berikut.:

Tabel 4.5 :
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Manajemen Diri

No	Skala	Nilai Reliabilitas Alpha	Keterangan
1	Prokrastinasi Akademik	0.8175	Reliabel

G. Analisis Data

Setelah pengumpulan data dilaksanakan, didapat data kasar yang harus dibaca dan diinterpretasikan agar dapat ditarik kesimpulan yang logis dari pengolahan data. Analisis data ad alah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji hipotesis tentang korelasi antar dua variabel namun sebelumnya dilakukan uji normalitas data.

Hasil uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji Kolmogrov Smirnov dan Shapiro- Wilk, Liliefor , dan Normal Probability Plots.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah jika signifikasi > 0.05 maka sebaran data tersebut adalah normal, dan sebaliknya jika < 0.05 maka sebaran data tersebut tidak normal .[7]

Uji normalitas ini menggunakan teknik Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk dan hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6
Uji Normalitas

Variabel	df	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro –Wilk	
		Sig	Ket	Sig	Ket
Prokrastinasi Akademik	75	0.200	Normal	0.379	Normal
Manajemen Diri	75	0.027	Tidak Normal	0.033	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan teknik Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk tersebut di atas, maka untuk variabel (X) Prokrastinasi Akademik diperoleh dengan derajat kebebasan = 75 dan nilai signifikansi sebesar 0.200 untuk Kolmogorov-Smirnov dan nilai signifikansi sebesar 0.379 untuk Shapiro-Wilk berarti sebaran data adalah normal karena nilai signifikansi > 0.05 .

Sedangkan untuk variabel (Y) Manajemen Diri diperoleh dengan derajat kebebasan = 75 dan nilai signifikansi sebesar 0.027 untuk Kolmogorov-Smirnov dan nilai signifikansi sebesar 0.033 untuk Shapiro-Wilk berarti sebaran data adalah tidak normal karena nilai signifikansi < 0.05

Setelah uji normalitas distribusi data prokrastinasi akademik dan manajemen diri dengan menggunakan teknik uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro - Wilk, Liliefor, dan Normal Probability Plots maka didapatkan

[7] Abdul Muhid, Analisa Data Statistik,..... hal. 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hasil distribusi Prokrastinasi Akademik pada uji Kolmogorov -Smirnov, Liliefor distribusi normal dan pada uji Shapiro -Wilk distribusi normal. Sedangkan distribusi data manajemen diri pada uji Kolmogrov Smirnov, Liliefor dan pada uji Shapiro -Wilk distribusi tidak normal.

Analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan statistik non parametrik (karena distribusi data tidak normal) dengan teknik uji korelasi Spearmen dan Kendal Tau. Uji korelasi Spearmen dan Kendal Tau digunakan untuk uji korelasi yang datanya ordinal dan tidak harus membentuk distribusi normal (bebas distribusi).

Uji korelasi dapat menghasilkan korelasi yang bersifat positif (+) dan negatif (-). Jika korelasinya positif, maka hubungan kedua variabel bersifat searah (berbanding lurus), yang berarti semakin tinggi nilai variabel bebas maka semakin tinggi pula nilai variabel terikatnya, begitu pula sebaliknya. Jika korelasinya negatif, maka hubungan kedua variabel bersifat tidak searah (berbanding terbalik), yang berarti semakin tinggi nilai variabel bebas maka semakin rendah nilai variabel terikatnya, dan sebaliknya. Nilai koefisien korelasi berkisar antara 0 sampai dengan 1, dengan ketentuan semakin mendekat angka satu maka semakin kuat hubungan kedua variabel, dan sebaliknya semakin mendekati angka nol semakin lemah hubungan kedua variabel. Rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah:

$$r = 1 - \frac{6 \sum b_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi Spearman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi (apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak) maka digunakan rumus:

$$t = r\sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan:

r = Harga koefisien korelasi Spearman

n = Jumlah sampel

Untuk mengetahui harga t ini signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan harga t tabel, untuk taraf kesalahan tertentu dengan dk= n-2. karena di sini di uji dua fihak, maka harga t dilihat dengan kesalahan 5 %. Dengan dk= 73 diperoleh harga t tabel seb esar 2.000. kaidah yang digunakan adalah apabila t hitung lebih besar daripada t tabel maka harga koefisien korelasi signifikan.

Sebagai pembanding, dalam penelitian ini juga digunakan teknik uji korelasi Kendal Tau. Sebagaimana uji korelasi Spearman, uji korelasi Kendal Tau juga digunakan untuk uji korelasi yang datanya berbentuk ordinal dan bebas distribusi. Rumus korelasinya adalah:

$$t = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Keterangan:

t = Koefisien korelasi Kendal Tau

∑A = Jumlah rangking atas

∑B = Jumlah rangking bawah

N = Jumlah sampel

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi (apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak) maka digunakan rumus:

$$Z = \frac{r}{\sqrt{\frac{2(2N+5)}{9N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t = Harga koefisien korelasi Kendal Tau

N = Jumlah sampel

r = Harga koefisien korelasi Kendal Tau

N = Jumlah sampel

Untuk mengetahui harga Z ini signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan Z tabel. Untuk uji dua fihak, dengan α = 5 % dan uji dua sisi (5% dibagi dua menjadi 2.5%) maka luas kurva normal adalah 50% - 2.5% = 47.5% atau 0.475, karena diuji dua sisi, maka pada tabel Z, untuk luas 0.475 didapatkan nilai Z tabel = 1.96. kaidah yang digunakan adalah jika Z hitung lebih besar daripada nilai Z tabel berarti harga koefisien korelasi signifikan. Seluruh proses perhitungan untuk uji korelasi ini menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 11.5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Penelitian

   a. Persiapan Penelitian

Sebelum mengadakan penelitian, langkah awal yang perlu dilakukan adalah persiapan penelitian agar tidak terdapat kendala dalam melaksanakan penelitian di lapangan. Persiapan penelitian meliputi penyusunan alat ukur angket penentuan skor untuk alat ukur serta persiapan administrasi. Namun sebelum persiapan penelitian ada tahap -tahap lain yang akan harus dilakukan yaitu :

a. Merumuskan masalah yang akan dikaji dan menentukan tujuan yang akan dicapai.
b. Melakukan studi pustaka/ studi literature dengan tujuan mencari dan menelaah teori serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini.
c. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk mendiskusikan dan menyempurnakan data atas konsep yang mendasari penelitian.
d. Menentukan populasi dan sample penelitian yang sesuai dengan tujuan serta landasan teori.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam rangka pengumpulan data, termasuk menentukan indikator-indikator untuk menyusun alat ukur dan menentukan skala yang akan dipakai.

b. Penyusunan Instrument Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan negatif antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik adalah angket, langkah-langkah dalam penyusunan adalah :

a. Menentukan indikator setiap variabel yang didasarkan teori pada bab II.
b. Membuat blue print dari masing -masing kuesioner yang memuat prosentase dan jumlah pernyataan atau item yang digunakan sebagai pedoman penyusunan skala.
c. Membuat dan menyusun pernyataan yang mencakup item favorabel dan item unfavorabel berdasarkan blue print yang telah dibuat.
d. Penentuan Nomor urut item dengan pertimbangan penyebaran yang merata pada item favorabel dan item unfavorabel berdasarkan yang penting dalam uji validitas dan uji reliabilitas.
e. Menguji cobakan angket yang digunakan untuk pengumpulan data dengan uji coba terpakai, yaitu melaksanakan uji coba sekaligus pengumpulan data.
f. Dalam penelitian ini terdiri dari 30 item untuk variabel dependent yaitu prokrastinasi akademik semua item memiliki 5 jawaban yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sangat Setuju, Setuju, Tidak Tahu/ Ragu-Ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

g. Setelah item-item tiap-tiap alat ukur / skala psikologi sudah dianggap siap maka selanjutnya menentukan subyek penelitian. Subyek penelitian atau populasi (sebagaimana yang telah dirumuskan dalam metode penelitian) ini adalah Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Angkatan tahun 2003-2005, masih aktif mengikuti perkuliahan, aktivis BEM IAIN Sunan Ampel.

c. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, ada beberapa hal yang berkaitan dengan persyaratan administrasi yang harus dipenuhi sehubungan dengan prosedur perijinan penelitian, antara lain meliputi :

a. Mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada ketua jurusan dan selanjutnya diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah prodi Psikologi melalui staf akademik, surat ijin penelitian ini kemudian dikeluarkan oleh fihak Fakultas pada tanggal 14 November 2009.

b. Pada tanggal 15 November 2009 sampai tanggal 15 Desember 2009 peneliti baru melakukan penelitian pada mahasiswa.

d. Pelaksanaan Penelitian

Setelah mendapat ijin dari pengurus BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya, kemudian peneliti melakukan penyebaran angket . Penelitian dilakukan mulai tanggal 15 November 2009 sampai dengan tanggal 15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Desember 2009 sebanyak 75 angket tersebut telah terisi semua, peneliti kemudian melakukan rekap data untuk mempersiapkan pelaksanaan analisis secara statistik sehingga dapat diketahui apakah hipotesis penelitian terjawab atau tidak. Analisis statistic dilakukan juga untuk mengetahui sejauhmana validitas dan reliabilitas alat ukur yang di gunakan dalam penelitian.

Tabel 4.1
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Urutan Kegiatan	Waktu penelitian (dalam 4 bulan)			
		Oct	Nov	Dec	Jan
1	Penyusunan Proposal	√			
2	Survey Lokasi Penelitian	√			
3	Seminar Proposal		√		
4	Pembuatan Angket		√		
5	Penyebaran Angket			√	
6	Skoring data			√	
7	Penyusunan Penelitian			√	
8	Penulisan Penelitian				√
9	Cross cek data				√

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1) Hipotesa Nihil (Ho)

Tidak ada hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Hipotesa Kerja (Ha)

Ada hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis.

Untuk menguji hipotesa-hipotesa di atas dilakukan analisa data berdasarkan data yang diperoleh. Dengan menggunakan teknik uji korelasi Spearmen didapatkan koefisien korelasi sebesar -0.783 dengan signifikansi sebesar 0.000. Berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan galatnya (dengan taraf kepercayaan 5%). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi -0.783 dengan signifikansi 0.000, karena signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak berarti Ha diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Tanda negatif pada hasil teknik uji korelasi Spearmen ini menunjukkan adanya hubungan negatif antar variabel. Hal ini berarti hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik adalah berlawanan, artinya hubungan antara kedua variabel adalah berbanding terbalik, semakin tinggi manajemen diri diikuti dengan semakin rendah prokrastinasi akademik dan begitu juga sebaliknya.

Pada uji signifikansi koefisien korelasi diperoleh harga t hitung sebesar 10.750. untuk mengetahui harga t ini signifikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau tidak maka perlu dibandingkan dengan t tabel, dengan dk= 73 diperoleh harga t tabel sebesar 2.000. berdasarkan kaidah bahwa bila t hitung > t tabel maka harga koefisien korelasi signifikan. Berdasarkan uji t maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada subyek-subyek yang lain sebagaimana ciri-ciri subyek penelitian.

Pada uji korelasi Kendal Tau didapatkan harga koefisien korelasi sebesar -0.616 dengan signifikansi sebesar 0.000. berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan galatnya (dengan menggunakan taraf kepercayaan 5 %). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi -0.285 dengan signifikansi 0.000, karena signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak berarti Ha diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik.

Pada uji signifikansi koefisien korelasi didapatkan Z hitung sebesar 7.820 dan dibandingkan dengan Z tabel yang besarnya 1.96. berdasarkan kaidah bahwa jika Z hitung lebih besar dari Z tabel berarti harga koefisien korelasi signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi adalah signifikan. Berdasarkan uji Z maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada subyek-subyek yang lain sebagaimana ciri-ciri subyek penelitian.

Tabel 4.2

Rangkuman Uji Korelasi

Teknik Uji Korelasi	**Koefisien Korelasi**	**Keterangan**
Spearman	-0.783	Ha diterima
Kendal Tau	-0,616	Ha diterima

Tabel 4.3

Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi

Teknik Uji Signifikansi	**Hasil Perhitungan Rumus**	**Koefisien Tabel**	**Keterangan**
Uji t	$T_{hitung} = 10.75$	2.000	Koefisien korelasi signifikan (dapat digeneralisasikan)
Uji z	$Z_{hitung} = 7.820$	1.96	Koefisien korelasi signifikan (dapat digeneralisasikan)

Tanda negatif pada setiap koefisien korelasi ini menunjukkan adanya hubungan negatif antar variabel. Hal ini berarti hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik adalah berlawanan, artinya hubungan antara kedua variabel adalah berbanding terbalik, semakin tinggi manajemen diri diikuti dengan semakin rendah prokrastinasi akademik dan begitu juga sebaliknya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Aktivis merupakan orang yang bergerak untuk melakukan sebuah perubahan dan memiliki wadah sebagai alat untuk mencapai tujuan perubahan tersebut. Sebagai seorang mahasiswa, menjadi aktivis adalah sebuah panggilan moral. Mahasiswa sebagai agent of change dan agent of social control sebenarnya adalah penyambung lidah rakyat. Konsekuensinya, tugas mahasiswa tidak hanya belajar dan sibuk dengan tugas-tugas, melainkan juga membumi ke masyarakat. Dalam hal ini kebanyakan aktivis dalam hal akademisnya kalah dengan kegiatan organisasinya. Tentunya manajemen diri sangat penting bagi seorang aktivis untuk mengatur prioritas dan mencapai tujuan yang diinginkannya khususnya selesai tepat waktu masa studinya. Sehingga bisa tercapai apa yang menjadi sasaran dan tujuan awal individu duduk di bangku perkuliahan.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan adanya hubungan negatif antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik sebagaimana hasil uji korelasi yang menunjukkan angka -0.616 berdasarkan hasil analisis uji korelasi Kendal Tau dan -0.783 pada uji korelasi Spearman. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen diri maka semakin rendah pula prokrastinasi akademiknya begitu pula sebaliknya.

Hal ini senada sebagaimana dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan salah satu indikasi lemahnya manajemen diri yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimiliki mahasiswa. Manajemen diri adalah bagaimana individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri.[1]

Individu yang memiliki manajemen diri diharapkan mampu menyeimbangkan antara peran yang harus dijalankan dengan tugas atau tanggung jawab dari organisasi. Individu dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup. Dengan kata lain, individu yang memiliki manajemen diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola dirinya dan menyelesaikan tugasnya yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. Manajemen diri yang dimiliki oleh seseorang diharapkan dapat mencegah prokrastinasi yang telah menjadi suatu kebiasaan dan menimbulkan berbagai konsekuensi yang negatif, seperti waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkelai,dengan demikian diharapkan mahasiswa yang memilik manajemen diri tidak akan melakukan prokrastinasi akademik

Manajemen diri, menurut Gie adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan. Strategi yang pertama dan utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan segenap kekuatan dan potensinya.[2] Mahasiswa yang dapat mengatur waktunya dengan baik tidak akan pernah kehilangan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas

[1] Juana, *Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi.* (Jurnal Psikologika Nomor 9 tahun V 2000)
[2] Gie, T. L., *Strategi Hidup Sukse*s. (Jogjakarta : Liberty, 1996)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kuliahnya. Seorang mahasiswa yang memperoleh penerimaan serta dukungan dari keluarga akan mampu mengambil keputusan dengan cepat dan memiliki inisiatif dan ide-ide cemerlang berkaitan dengan perkuliahan dan keluarganya.

Prokrastinasi merupakan perilaku disfungsional yang komplek, meliputi beberapa aspek yang saling berhubungan yaitu kognitif, afektif, dan pelaku, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab dan dinamika terjadinya prokrastinasi juga sangat bervariasi pada setiap orang dan bervariasi pula antara tugas yang satu dengan yang lain pada orang yang sama. Secara umum para ahli membedakan faktor –faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Solomon dan Rothblum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

Salah satunya adalah variabel manajemen diri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suhartini bahwa ada perbedaan antara individu yang menggunakan manajemen diri dengan yang tidak menggunakan manajemen diri. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan yang dalam pekerjaan. Begitu pula seorang pegawai negeri, jika ia memiliki manajemen diri yang baik maka dapat menyeimbangkan tugas atau pekerjaan dengan waktu yang dimiliki, individu akan dapat memahami bahwa pekerjaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan tanggungjawab yang harus segera dilaksanakan sesuai waktu yang tersedia sehingga tidak akan melakukan prokrastinasi.[3]

Berdasarkan hasil penelitian dan ditunjang dengan teori -teori yang ada dihasilkan hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan memang ada keterkaitan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Adanya hubungan yang negatif diantara variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen diri mahasiswa aktivis BEM maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Sebagai akhir pembahasan, kiranya perlu penulis kemukakan bahwa pelaksanaan penelitian ini penulis rasakan mengandung keterbatasan-keterbatasan antara lain:

1. Subyek penelitian ini hanyalah sebagian dari mahasiswa yang menjadi aktivis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya yaitu dengan menyamakan populasi atau subyek dengan ciri-ciri serta karakteristik subyek pada masing-masing organisasi. keadaan subyek yang tidak berada pada satu lingkup organisasi dapat mempengaruhi hasil penelitian yang dilakukan.
2. karena keterbatasan waktu sehingga peneliti hanya mengambil sampel sesuai dengan jumlah populasi yang kurang menyeluruh dikarenakan banyaknya mahasiswa aktivis yang jarang berada dikampus atau dikantor BEM.
3. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara dua variabel, yaiut varibel manajemen diri dan Prokrastinasi akademik, maka hasil yang diperoleh

[3] Suhartini, H., *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*, (*Jurnal Psikologi*, No. 1, 1992), hal. 25-30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hanya sebatas membuktikan ada tidaknya hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui besar arah hubungan-hubungan.

Dari kedua angket yaitu, varibel Prokrastinasi Akademik yang terdiri dari 30 item gugur 13 item dan manajemen diri yang terdiri dari 30 item gugur 3 item.

Hasil uji validitas terdapat item yang dinyatakan tidak valid dimana sebenarnya banyak teori yang menyatakan bukan berarti tidak valid. Ini dibuktikan dengan pendapat Saifuddin Azwar, pada instrumen yang lebih besar bersifat psikologis, akurasi data yang hendak diperoleh dapat diprediksi dengan perhitungan validitas instrumen tersebut melalui prosedur komputasi tertentu. sumber error yang mengurangi validitas dan reliabilitas hasil pengukuran dalam tes dan skala psikologi lebih banyak. error tersebut dapat bersumber dari alat ukurnya sendiri yang mungkin belum memenuhi syarat, dan berasal dari kesalahan administrasinya, dapat bersumber dari keadaan responden yang kurang memahami isi pernyaataaan ataupun yang memiliki rasa menolak terhadap pertanyaan dan dapat pula berasal dari kesalahan interpretasi oleh peneliti sendiri.[4]

[4] Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal:106

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik.

Dimana harga korelasinya bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi manajemen diri seorang aktivis maka semakin rendah prokrastinasinya dan sebaliknya jika semakin rendah manajemen diri seorang aktivis maka semakin tinggi manajemen dirinya.

B. Saran

1. Saran Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan tentang hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dapat memahami bagaimana cara yang tepat untuk menyikapi setiap tugas maupun tanggung jawabnya sebagai insan akademis sehingga dapat mengurangi atau bahkan mencegah terjadinya prokrastinasi khususnya pada mahasiswa aktivis BEM.

Mengingat betapa pentingnya manajemen diri bagi mahasiswa aktivis, maka peneliti menyarankan kepada untuk bisa mengatur, mengelola kegiatan sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

agar kuliah maupun organisasi dapat berjalan seimbang sesuai yang diharapkan

2. Saran Teoritis
   a. Untuk kepentingan ilmiah diharapkan ada kelanjutan penelitian sehingga perkembangan ilmu tidak berhenti tetapi lebih berkembang. Oleh karena itu disarankan menggunakan populasi yang lebih luas serta menambah variabel -variabel lain sebagai pengontrol.
   b. Alat Ukur. Sebaiknya gunakan alat ukur manajemen diri maupun prokrastinasi akademik yang disusun sendiri sehingga lebih sesuai dengan kondisi subyek. Selain itu juga untuk memperkaya khasanah keilmuan psikologi.
   c. Proses penelitian. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan dalam waktu yang lebih lama sehingga didapatkan subyek yang lebih banyak dan tentunya juga dibarengi dengan proses wawancara.
   d. Penelitian dengan menggunakan kuesioner banyak menggambarkan persepsi subyek terhadap item-item dalam kuesioner tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, U.C., 2006, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi*. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS

Arikunto, Suharsimi, 1998, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Bineka Cipta

Azwar, Syaifuddin , 2005, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, Syaifuddin, 1997, *Reliabilitas Dan Validitas* , Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Azwar, Syaifuddin, 2005, *Penyusunan Skala Psikologi*, Jakarta: Pustaka Pelajar,

B.W. 2002. APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance.http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_ paper.htm.

Bruno, F. J., 1998, *Stop Procrastination* : Pahami dan hentikan kebiasaan terhadap menunda-nunda. (terjemahan : A.R.H Sitanggung). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

Burka, J.B. dan Yuen, L.M., 1983, Mind Game Procrastination Play. *Psychology Today* Januari, Volume 44

Douglass, E.M & Douglass, N.D., 1980, *Manage Your Time, Manage Your Work, Manage Yourself*. New York : Amacom

Ferrari, J.R., 1995, *Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self Esteem, social Esteem, or Both ?. Journal of Research In Personality,*

Gie, T. L., 1996, *Strategi Hidup Sukse*s. Jogjakarta : Liberty

Green, S.B., 1992, *A Coeficient Alpha For Test -Retest Dat*a, *Psychological Method*s, Vol. 8, No.1, 88-101

Green,L.. 1982, Minority Students Self Control of Procrastination. (*Journal of Counceling Psychology, 29, 6*

Hadi, Sutrisno, 1994, *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Bascica*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hadjar, Ibnu, 1996, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kwantitatif Dalam Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Handycandra, Pentingnya Berorganisasi di Kampus, http: //artikel.webgaul.com/Psikologi/berorganisasi/dikampus.html, diakses 1 September 2003

Hasil Rekapitulasi Mahasiswa Aktif Studi IAIN Sunan Ampel Surabaya Semester Ganjil Tahun Akademik 2009/2010 Jenjang Studi S1

Hidayat, Epri Afnan, 2008, *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Band*, Naskah Publikasi UII Yogyakarta

Juana, 2000, *Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi.* Jurnal Psikologika Nomor 9 tahun V

Lestariningsih, W.S., 2007, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Skripsi,* Surakarta: Fakultas Psikologi UMS

Millgram. 2001. Procrastination Behavior. *http:/www.Carleton.ca/~tpychyl/ history. html. Diakses 15 April 2006*

Narbuko, Cholid, 1997, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara

Page, S., 2002, *Procrastination Across Variables* http:// www. mwsc. Edu /psychology /research/psy302 /fall96/stephanie_page.html

Prijosaksono, A., 2001, *Self Mangement Series.* Jakarta: Gramedia

Rachmahana, R.A, 2002, Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa : *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi* Volume 2. No. 3

Rengginas, D.R.P., 2005, *Peran Manajamen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan.* Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM

Rizvi, A., 1998, *Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada

Rizvi, Afiani, 1997, *Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai predictor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* , Jurnal psikologika, No3 Tahun II

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Soekadji, S., 1983, *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*, Yogyakarta: liberty Walker

Solomon, L.J. & Rothblum, E.D., 1984, Academic Procrastination : *Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology, 31

Suhartini, H., 1992, *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian, Jurnal Psikolog*i, No. 1

Suryabrata, Sumadi, 2000, *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*, Yogyakarta: Andi Offset

Tuckman, B.W., 2002, APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance, http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_ paper.htm.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id